

Ein Flohmarkt zum Stöbern

Winterthur: Das Quartier Hardau ist eine Siedlung in Winterthur Wülflingen, gut durchmischte von jung bis alt. Die Bewohner der Hardau veranstalten am 24. Mai, von 10 Uhr bis 16 Uhr, einen Flohmarkt. Die Hausbesitzer werden von ihrem Haus einen Stand aufstellen, auch Kinder-Flohmarkt-Stände werden anzutreffen sein. Von der älteren Generation wird bestimmt Interessantes aus dem Fundus zutage gebracht. Ein Rundgang den Vorgärten entlang rundet den Flohmarkt mit rund 31 Ständen ab. *red.*

24. Mai von 10 Uhr bis 16 Uhr, Hardau 1 bis 80 und an der Hardgutstrasse 66 bis 88

Spielfreudige Kinder aufgepasst!

Winterthur: Spielen, bewegen, basteln, schminken, kneten, auffädeln, erzählen, essen, trinken, plaudern und lachen – all das erwartet die Kinder am Spielfest. Willkommen sind am 25. Mai, von 13.30 bis 17 Uhr, alle Familien mit Vorschulkindern. Der grosse Familien-Spiel-Sonntag findet in der Schulanlage Rychenberg in Oberwinterthur statt und bei schlechter Witterung in der Turnhalle mit gemütlicher Festwirtschaft. *red.*
Familien-Spiel-Sonntag 25. Mai, 13.30 bis 17 Uhr Schulanlage Rychenberg, Talackerstrasse 17, Oberwinterthur (Bus Nr. 10 bis Haltestelle Oberes Büel)

Zirkuswoche für die Schulkinder

Winterthur: Der Circolino Pipistrello gastiert vom 19. bis 25. Mai in Winterthur auf der Turnwiese des Schulhauses Lind. Gemeinsam mit der Schule führt das Team des Pipistrello eine Zirkus-Animationswoche durch. Höhepunkt ist die von den Teilnehmern einstudierte Gala am 24. Mai um 14 Uhr. Zudem zeigt der Zirkus am 21. und 23. Mai, um 16.30 beziehungsweise 19 Uhr, «Macaco» – ein Stück voller Musik, Tanz, Artistik, Humor und Poesie. *red.*

Circolino Pipistrello, 19. bis 25. Mai, Schulhaus Lind Museumstrasse 46, Winterthur, www.pipistrello.ch

Gemeinsam lachen und weinen

Die Familie Meier hat ihre älteste Tochter durch Krebs verloren. Gespräche mit Schicksalsgenossen helfen, um die Trauer besser zu verarbeiten. Deshalb plant die Familie eine Austauschgruppe.

Winterthur/Wiesendangen: Marina war sieben Jahre alt, als sie starb. Zwei Jahre lang kämpfte sie gegen den Krebs.

Nach ihrem Tod vor einem Jahr stand ihre Familie alleine mit der grossen Trauer da. «Während der Krankheit hat uns das Spital gut begleitet, aber nachher ist man auf sich gestellt», sagt Mutter Regula Meier aus Wiesendangen. Eine Organisation oder Treffen mit anderen Familien gibt es nicht, der Tod des eigenen Kindes ist in der Schweiz noch ein Tabuthema.

Deshalb möchte Regula Meier, ihr Mann Basil Meier und die beiden Kindern Till und Lilly ein Treffen veranstalten. «Mir haben Gespräche mit Müttern und Familien, die das Gleiche erlebt haben, sehr geholfen.» Die Treffen sind nicht als Selbsthilfegruppe gedacht,

es geht um den Austausch. Das verstorbene Kind darf und soll auch Thema sein, die Gruppe bietet aber auch Platz für andere Gespräche. Gemeinsam sprechen, weinen – aber auch lachen ohne schlechtes Gewissen. «Nur wer den Tod des eigenen Kindes oder Geschwisters erlebt hat, kann es auch verstehen», sagt Regula Meier.

Austausch auch für Geschwister

Regula Meier ist es wichtig, dass die Treffen ungezwungen sind. «Es sind grosse Hemmungen da – Angst über das verstorbene Kind zu sprechen.» Diese Schranken sollen abgebaut werden.

Doch nicht nur den Erwachsenen fehlt der Austausch mit Leidensgenossen, gerade auch für die verbleibenden Kinder ist es schwierig. Sie leiden mit, wenn ihr Geschwister stirbt. Durch Gespräche mit anderen merken sie, dass sie nicht die Einzigen sind, die dieses Schicksal erlebt haben. «Die verbleibenden Kinder sollen auch im Zentrum des Treffens stehen. Gerade für sie muss das Leben weitergehen.» Regula Meier träumt von einem gemeinsamen Brunch mit anderen Familien. Die Geschwister-



In der Villa Ninck in Winterthur wollen sich die Familien treffen. *hd.*

kinder sollen durchs Haus toben und miteinander lachen.

Das erste Treffen ist bereits geplant. Zwölf bis fünfzehn Familien mit dem gleichen Schicksal haben sich für den 29. Juni für ein Frühstück verabredet.

Als Vorbereitung gestaltet jede Familie ein A4-Papier. Vorne ein Bild des verstorbenen Kindes mit Namen versehen, auf der Hinterseite ein Foto der Familie mit den Namen. So stellen sich die Familien vor, die Blätter werden dann bei jedem Treffen aufgehängt. Dann weiss jeder, wer zu wem gehört.

Der Stern der Villa Ninck

Das Treffen findet in der Villa Ninck in Winterthur statt. Wie regelmässig sich die Familien sehen werden, steht noch nicht fest. Regula Meier rechnet mit einem Treffen alle zwei bis drei Monate. Die Villa Ninck ist ein grosses Haus in Winterthur, seit 2013 führt Brigitte Gahr mit Pascal Monnard die Kinderkrippe Villa Ninck. Brigitte Gahr ist eine Freundin der Meiers. Während der Krankheit von Marina unterstützte sie die Familie. Brigitte Gahr hatte schon lange den Traum, eine eigene Kinderkrippe zu führen. «Mein Vater vermittelte ihr das Haus. So ist die Kinderkrippe eng mit der Geschichte von Marina verbunden», sagt Regula Meier. Das Mädchen ist der Stern der Villa Ninck. Ihr Foto an der Wand erinnert immer an Marina.

Salome Kern

Weiter Informationen:

Erstes Treffen: 29. Juni, Villa Ninck Winterthur Betroffene Familie dürfen sich bei Regula Meier (regi@zahnarztonline.ch) melden, wenn sie Interesse an den Treffen haben. www.villainick.ch



Regula Meier, Initiatorin der Treffen, mit ihren Kindern Till und Lilly. *Bild: pd.*

homöopathie im alltag: möglichkeiten und grenzen

von Ruth Hunziker

Die Homöopathie ist eine eigenständige, ganzheitliche Heilmethode. Sie kann in jedem Alter, vom Säugling bis zum Greis eingesetzt werden. Auch in speziellen Lebensphasen wie Pubertät, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Wechseljahren oder im letzten Lebensabschnitt ist die Homöopathie ein hilfreicher Wegbegleiter. In Ausnahmesituationen wie bei Jobverlust, Scheidung, Tod eines geliebten Menschen



schen oder Burnout bietet die Homöopathie eine wertvolle Unterstützung. Es gibt drei unterschiedliche Anwendungsformen in der homöopathischen Behandlung:

Konstitutionstherapie

Die Konstitutionstherapie kommt bei chronischen Krankheiten zum Zuge. Chronische Krankheiten sind Krankheiten, die schon länger als vier Wochen andauern oder immer wiederkehren. Beispielsweise ein Husten, der seit zwei Monaten anhält, immer wiederkehrende Hals- Stimmritzen- oder Ohrentzündungen, Sodbrennen, Schilddrüsenerkrankungen, Krebs und so weiter. Auch Angstzustände, Suchtproblematiken, Depressionen, Schlafbeschwerden, ADHS, Zwangsneurosen können homöopathisch mit einer Konstitutionstherapie behandelt werden. Bei Krankheiten wie Neurodermitis, Allergien, Autoimmunerkrankungen, rheumatische Erkrankungen oder Migräne, die schulmedizinisch nur symptomatisch behandelt werden können, ist die Homöopathie eine echte Alternative.

Mit der Homöopathie kann man schwere und tief liegende Krankheiten

erfolgreich behandeln. Die Qualifikation des Homöopathen spielt eine entscheidende Rolle, wo die Grenzen der Homöopathie liegen.

Grenzen können aber auch vom Patienten aus kommen. Hat der Patient in seinem Leben schon viele Krankheiten unterdrückt, wie beispielsweise durch die Entfernung von Organen, wird die homöopathische Behandlung schwieriger. Auch wenn der Patient schulmedizinisch oder mit alternativen Heilmethoden, dazu gehört auch die homöopathische Selbstmedikation, in einen Heilungsprozess eingreift, kann das die Wirkung des Konstitutionsmittels aufheben.

Akute Behandlung

Gerade bei akuten Fällen wie Bronchitis, Angina, Mittelohrentzündung, Bänderzerrung, Hirnschütterung, Durchfall, Grippe, Blasenentzündung, und vielem mehr ist die Wirkung der Homöopathie immer wieder verblüffend; sie wirkt schnell und effizient. Je nach Schwere des Falles ist eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin sinnvoll oder unabdingbar. Ein schönes Beispiel erlebte ich mit einem Patienten, den ich im Spital mit einer Hirnhautentzündung (Frühsummer-

meningenzephalitis) homöopathisch behandeln konnte. Bei der akuten Behandlung liegen die Grenzen meist beim Homöopathen selbst. Er muss in nützlicher Frist das richtige homöopathische Mittel finden.

Palliative Behandlung

Bei einer homöopathischen palliativen Behandlung ist das Ziel nicht mehr die Heilung, sondern die Linderung der Beschwerden. Eine palliative Behandlung kommt im Alter bis hin zur Sterbebegleitung zum Einsatz, auch bei unheilbaren Krankheiten wie Krebs im Endstadium. Nebenwirkungen von schulmedizinischen Behandlungen, die durch Bestrahlung, Chemotherapie oder starke antivirale Medikamente verursacht werden, können homöopathisch gelindert werden.

Ruth Hunziker (49-jährig) ist dipl. Homöopathin HfnH SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 und info@am-puls.ch

kostprobe



Pouletzwirbel & Rhabarbersauce für 4 Personen

Pouletzwirbel:

- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- 12 rote Pfefferkörner, zerstoßen
- ½ cm Ingwer, frisch
- 6 Pouletbrüsti
- ½ EL Rapsöl
- 1 TL Salz

Sauce:

- 300 g Rhabarber
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 1 EL Butter
- 3 EL Holunderblütensirup
- 1 TL Zitronensaft
- 8 Pfefferkörner, rot
- 1 cm Ingwer, frisch
- ½ TL Salz

Zubereitung

Für Marinade Zitronensaft, Öl und Pfeffer verrühren, Ingwer dazugeben. Pouletbrüsti mit Marinade in Plastikbeutel geben. Beutel schliessen und Marinade ins Poulet einmassieren. Ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren lassen. Für Sauce Rhabarber schälen, längs halbieren, würfeln. Schalotte in Butter dünsten. Rhabarber und restliche Zutaten begeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Inzwischen Marinade vom Fleisch streifen, Brüsti längs halbieren. Jede Hälfte längs bis auf ca. 2 cm einschneiden und Stränge miteinander verdrehen. Im heissen Öl ca. 10 Min. braten.

Zubereitung ca. 40 Min. + ca. 1 Std. marinieren



Sportlich ins Training für eine bessere Luft

Winterthur: Die Vermeidung kurzer Autofahrten, was etwa jene zum Sport, ist ein wichtiger Beitrag zur Reduktion der Luftschadstoffe Ozon und Feinstaub. Unterstützt von Winterthurer Sportlergrößen ruft die Kampagne «luftaus.ch» dazu auf, den Weg zum Sport mit dem Velo oder zu Fuss zu machen – als Beitrag an die Luftqualität und an die eigene Fitness zugleich. Sportteams und Mitglieder von Fitnesszentren können an «luftaus.ch» teilnehmen: Wer besonders oft umweltfreundlich ins Training kommt, nimmt an der Verlosung attraktiver Preise teil. In der Innenstadt kann auf einer Gratisfahrt mit der «luftaus.ch»-Rikscha luftverträgliche Mobilität genossen werden. Winterthurer Sportteams sind bis zum 25. Mai aufgerufen, sich für den «Team Cup luftaus.ch» anzumelden: Teams, die ihre Anreise zum Training bis zum 3. Oktober möglichst oft per Muskelkraft zurücklegen, haben Chancen bei der Verlosung im Herbst 500 Franken für die Teamkasse zu gewinnen. Ab Beginn des «Team Cups luftaus.ch» am 2. Juni lässt sich auf www.luftaus.ch/teamcup verfolgen, welches Team gerade am umweltfreundlichsten ins Training kommt. *red.*

ANZEIGE

Volg. Im Dorf Daheim. In Oberwil ZH zuhause.

Der Apfel fällt nicht weit vom Dorf.

Unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» sind im Volg lokale Spezialitäten erhältlich. Denn wer könnte diese besser herstellen, als der Produzent vor Ort? Das Angebot ist von Volg zu Volg unterschiedlich. Im Volg Oberwil finden Sie unter anderem knackige Äpfel von Obstbauer Hanspeter Menz.